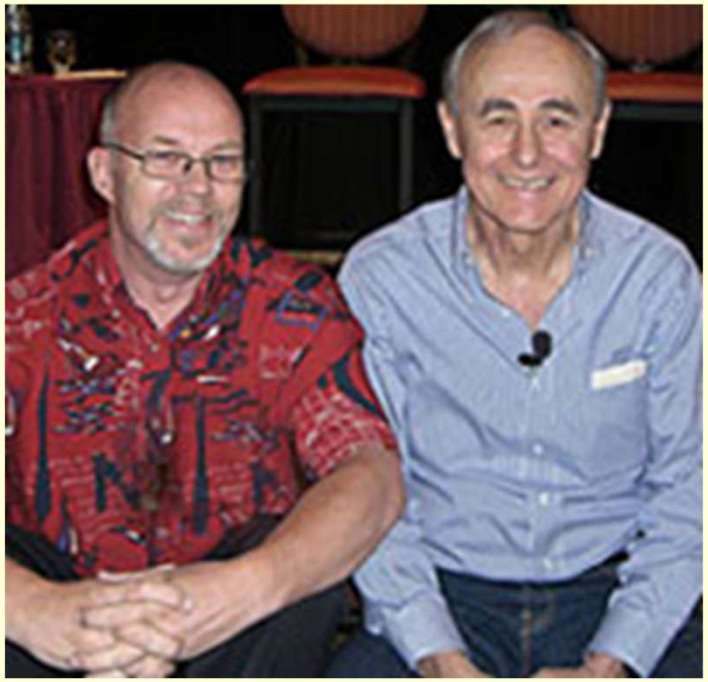
Målet med dette kurset i EFT (Emotional Freedom Techniques):

Å lære et verktøy som kan brukes privat, nærmest når og hvor som helst, på deg selv og dine nærmeste (men husk: innenfor ditt kompetanseområde)

EFT bakgrunn kursleder

Lært EFT av bl.a.

Gary Craig personlig
EFT Master Carol Look
EFT Master Gwyneth Moss
EFT Master Karl Dawson
EFT Master Tania Prince
EFT Master Sue Beer
EFT Master Emma Roberts
Dawson Church (PhD)
og mange andre dyktige EFT'ere



EFT – en terapimetode med internasjonal utbredelse

- Emotional Freedom Techniques (EFT) har gjennom de siste tiårene utviklet seg til en metode med betydelig internasjonal utbredelse, både innen selvhjelp og terapeutisk praksis.
- Interessen gjenspeiles også i forskningen. I 2026 inneholder EFT Internationals forskningsdatabase **319 registrerte studier**, og organisasjonen har nærmere **2 000 aktive medlemmer**.

EFT – en terapimetode med internasjonal utbredelse

- En systematisk forskningsoversikt publisert i 2022 identifiserte 56 randomiserte kontrollerte studier av EFT. Forskning på metoden er gjennomført i en rekke land, og nyere studier undersøker blant annet EFT ved stress og angst.
- EFT har dermed etablert seg som et internasjonalt fag- og forskningsområde, med egne organisasjoner, utdanningsstandarder og en voksende forskningslitteratur.

Forskning på EFT

- En oversiktsartikkel som demonstrerer at EFT kan ha effekt både på psykologiske og fysiologiske markører:
  https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6381429/
- Systematisk gjennomgang og meta-analyse av EFTs effekt på PTSD
  https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1195286/full
- Gjennomgang av dokumentasjon som argumenterer for at EFT oppfyller kriterier for evidensbasert praksis
  https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.951451/full
- Studie på hvordan EFT påvirker angst.
  https://journals.lww.com/jehp/fulltext/2024/04290/the_effect_of_emotional_freedom_techniques__eft_.128.aspx?utm_source=chatgpt.comhttps://journals.lww.com/jehp/fulltext/2024/04290/the_effect_of_emotional_freedom_techniques__eft_.128.aspx
- Artikkel som viser at EFT kan bidra til å redusere depressive symptomer.
  https://www.mdpi.com/2077-0383/13/21/6481
- Forskning som ser på hjerne-aktivering og nevrofysiologiske endringer ved bruk av EFT, spesielt hos personer med kroniske smerter.
  https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388122001219
- Randomisert venteliste kontroll som undersøker effekten av EFT på selvrapporterte plager over tid
  https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370%2821%2900361-8/fulltext
- En nyere studie som vurderer effekten av én enkelt EFT-intervensjon (2025)
  https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23311908.2025.2538740

Om EFT

- «*Den mest effektive selvhjelpsmetoden jeg har kommet borti på mine 30 år som forfatter innen naturlig helse*»
  - Phd. Dawson Church
- «*EFT offers great healing benefits.*»
  - Deepak Chopra, MD
- «*EFT is a simple, powerful process that can profoundly influence gene activity, health and behavior.*»
  - Bruce Lipton, PhD





- En gjennomgang publisert i American Psychological Association Journal konkluderte med at EFT etter få behandlinger «konsekvent viste tydelige positive resultater som ikke kunne skyldes tilfeldigheter»

Om EFT II

- «*EFT is easy, effective, and produces amazing results. I think it should be taught in elementary school*»
  - Donna Eden
- «*EFT is destined to be a top healing tool for the 21st Century*»
  - Cheryl Richardson
- «*EFT is at the forefront of the new healing movement.*»
  - Candace Pert, Phd

Historien bak EFT -

Emotional Freedom Techniques

Grunnlaget for EFT ble oppdaget og kartlagt for over 5000 år siden

- Oppdagelsen av de umerkelige energiene som flyter gjennom hele kroppen
- Disse energiene er kjernen i akupunktur
- Dr. John Diamond, psykiater som oppdaget forbindelsen mellom akupunktur meridianer og emosjoner (i 60 årene)
- Dr. George Goodheart, 1964 - oppdagelsen av anvendt kinesiologi
- Dr. Roger Callahan 1981 TFT
- Gary Craig 1995 EFT

Historien bak EFT, 70-tallet

- Psykologen Roger Callahan utviklet en metode kalt Thought Field Therapy (TFT) på slutten av 1970-tallet.
- Han kombinerte elementer fra kognitiv terapi med lett banking («tapping») på akupunkturlignende punkter.
- TFT var komplisert: man måtte bruke spesifikke sekvenser av punkter avhengig av klientens problem
- I TFT brukte Roger Callahan kinesiologisk muskeltesting som et diagnostisk verktøy for å identifisere hvilke energipunkter og meridianer som trengte behandling.
- Resultatet av smuskeltesting bestemte hvilken spesifikk tappingsekvens terapeuten skulle bruke.

Historien bak EFT, 90-tallet

- Ingeniøren og personlig utviklings-coachen Gary Craig lærte TFT av Callahan på 1990-tallet
- Craig opplevde at sekvensene var unødvendig kompliserte, og at de fleste problemer kunne adresseres ved å tappe på **en fast serie punkter**.
- Han fjernet også muskeltesting
- Han forenklet dermed metoden og kalte den: **Emotional Freedom Techniques (EFT)**.
- EFT ble dermed mer tilgjengelig, og spredte seg raskt via selvhjelpsbøker, kurs og senere internett.

Historien bak EFT, 2000-tallet

- EFT fikk oppmerksomhet i selvutviklingsmiljøer, coaching og alternativ behandling.
- Etter hvert begynte også forskere å undersøke metoden vitenskapelig, spesielt innen stress, angst og posttraumatisk stress (PTSD).
- Flere kliniske studier har vist lovende resultater, selv om mekanismene fortsatt diskuteres.

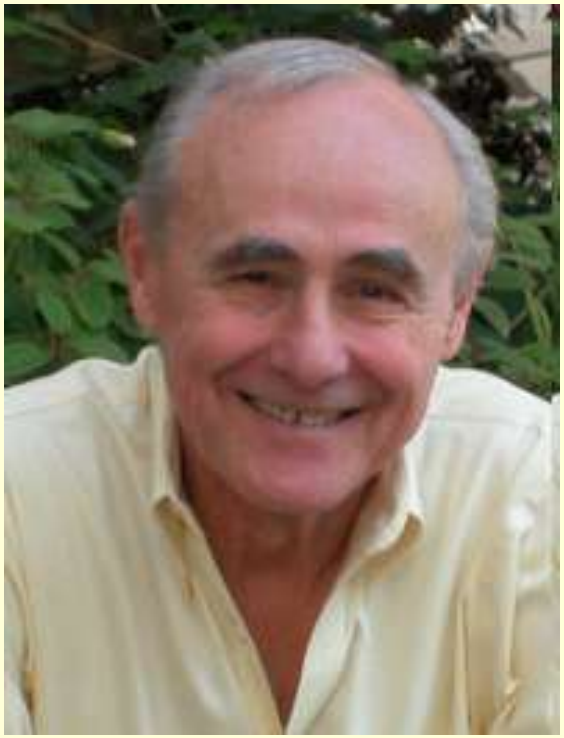
Historien bak EFT, 20-tallet

- EFT brukes i dag både av terapeuter, coacher og privatpersoner.
- Metoden omtales ofte som en form for **«energipsykologi»**, men mange ser den også som en kombinasjon av **kognitiv atferdsterapi og somatisk* stimulering****.
- Den er fortsatt omdiskutert: Noen fagmiljøer er skeptiske til «energiteorien», mens andre peker på den økende forskningsbasen og praktiske resultater hos klienter.

*somatisk: betyr rett og slett **kroppslig** (fra gresk *soma*, som betyr "kropp").

**bevisst stimulering av kroppen (gjennom lett banking/tapping på bestemte punkter) mens man tenker på eller snakker om et følelsesmessig tema

Gary Craig:



- Utdannet ingeniør
- Personal Performance coach
- Studerte psykologi
- Samtaler med psykiatere og psykologer
- Sertifisert NLP Master Practitioner
- Studerte TFT med Dr. R. Callahan

Noen ord om kognitiv atferdsterapi

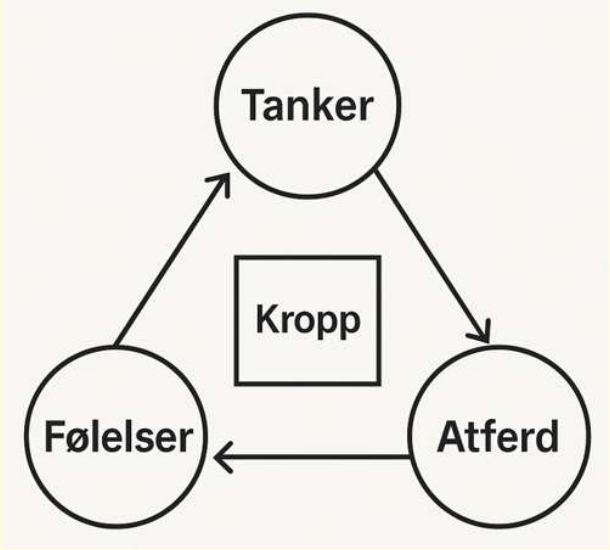
(ofte forkortet KAT, eller CBT*)

- **Kognitiv atferdsterapi** er en **samtaleterapi** som hjelper mennesker med å **forstå og endre negative tankemønstre og atferd** som skaper eller opprettholder psykiske plager.
- Den bygger på en enkel, men kraftig idé:
- Det er ikke situasjonen i seg selv som skaper følelsene våre – men **hvordan vi tenker** om dem. Eller …
- Det er ikke det som skjer med deg som påvirker deg, men måten du tar det på

- *CBT – Cognitive Behavioral Therapy

Litt mer om KAT / CBT

- Kognitiv atferdsterapi ser på samspillet mellom:
  - Tankene våre (kognisjon)
  - Følelsene våre (emosjon)
  - Atferden vår (handlinger)
  - Kroppens reaksjoner (fysiologi)
- Disse påvirker hverandre gjensidig – og ved å endre en av dem, kan vi også endre de andre



Eksempel: KAT / CBT I

- Et eksempel:
- La oss si at du får en e-post fra sjefen med teksten «Vi må ha en prat i morgen. Kom innom kontoret mitt kl. 9.»
- Denne **tanken** dukker opp: «Jeg har gjort noe galt.»
- Disse **følelsene** oppstår: Uro, bekymring, angst
- **Atferd**: Du gruer deg, er distrahert, sover dårlig
- **Kropp**: Strammer skuldre/nakke, høyere puls

Eksempel forts.: KAT / CBT II

- I terapi lærer du å stille spørsmål:
- Har jeg grunn til å være bekymret?
- Har jeg gjort noe jeg ikke burde?
- Hva kan være andre mulige forklaringer?
- Når du endrer **tolkningen**, roer følelsene seg, og atferden endres.
- KAT er en av de best dokumenterte terapiformene i moderne psykologi.
- Kognitiv atferdsterapi handler om å **bli bevisst på hva du tenker, hva du gjør, og hvordan det påvirker hvordan du føler deg** – for så å endre mønstre som ikke hjelper deg.
- Tanker – medspiller eller motspiller? (husker du denne fra samling 1?)

Tilbake til EFT. Hva kan det brukes på I?

- frykt og fobier
- eksamensstress/frykt
- ensomhet
- prestasjonsforbedring
- talefrykt
- neglebiting
- sinnemestring
- traumatiske minner / opplevelser (men ikke dersom det er altfor tøffe ting)
- bekymring
- allergier (noen allergier er faktisk mentalt forankret)
- negative tankemønstre

Hva kan EFT brukes på II?

- stress
- depresjon/angst (igjen – ikke dersom det er altfor tøffe ting)
- sorg/tap
- avhengighet
- dårlig selvbilde
- søtsug
- fysiske plager/smertelindring (men husk at smerte er et signal fra kroppen om at noe er galt, og må derfor utredes før du forsøker å fjerne den)
- spiseuvaner
- vektutfordringer (dette er ofte et sammensatt tema, og dette grunnkurset (EFT nivå 1) er nok for liten bakgrunn til at du klarer å gjøre mye med vektrelaterte utfordringer)
- og mye annet

Hva EFT ikke kan brukes på

- Selv om EFT kan brukes til svært, svært mye, og det er en skånsom terapiform, skal man likevel utvise forsiktighet. Med mindre du har formelle kvalifikasjoner (lege, psykolog etc.) bør du IKKE bruke EFT på:
- (tøffe) traumatiske hendelser
- psykotiske tilstander
- personlighetsforstyrrelser
- suicidale tilstander
- generelt ikke psykiatriske eller medisinske diagnoser

Hva er emosjonell frihet

- Ifølge Gary Craig, handler emosjonell frihet om friheten til «å blomstre og heve deg over de bortgjemte hindringene som hindrer deg i å yte optimalt». EFT har til hensikt å gi deg emosjonell frihet fra negative følelser, deriblant fra flere år med dårlig selvfølelse, sorg over tap i livet, vonde minner om traumatiske livshendelser og bekymringer.
- Emosjonell frihet kan også være:
- Frihet til å være seg selv
- Frihet til å akseptere seg selv
- Frihet til å leve det livet man ønsker
- Frihet til å føle seg verdifull
- Frihet til å føle det man vil